

|  |
| --- |
|  |

**АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ.**

**СОВЕТЫ ОТВЕТСТВЕННЫМ РОДИТЕЛЯМ.**

АДАПТАЦИЯ – это процесс приспособления к новым условиям. В процессе адаптации ребенка к детскому саду задействовано множество сложных механизмов привыкания как на физиологическом, так и на психологически-социальном уровне [3].

Практически все родители рано или поздно сталкиваются с ситуацией, когда их подросшие малыши вынуждены знакомиться с детсадом. В этот момент перед взрослыми членами семьи встаёт множество вопросов, например, как будет проходить адаптация в детском саду, как ускорить привыкание к изменившимся требованиям и условиям. Подобные сомнения и тревоги абсолютно естественны, так как на несколько лет дошкольное учреждение станет если не вторым домом для ребёнка, то существенной частью его жизни. К тому же именно от успешности адаптации часто зависит психологическое и физическое здоровье малышей.

КОГДА ЛУЧШЕ ОТДАТЬ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД?

Наиболее трудно приспосабливаются дети в возрасте до 2 лет. До 3-х лет ребёнок находится в тесной эмоциональной связи с мамой и очень нуждается в становлении близких эмоциональных отношений [6].

Это возраст, когда у многих детей нет еще сильного желания играть и взаимодействовать с другими детьми. Так же нервная система еще очень подвижна, малышу сложно себя контролировать. После двух лет нервная система более готова к нагрузкам, дети становятся любознательными, время игры с одной игрушкой увеличивается, они могут заниматься каким-то занятием лепить рисовать за столом более продолжительное время и появляется интерес к игре с другими детьми, так же после двух легче выстраивать отношения с другими взрослыми, обратиться с просьбой о помощи, утешиться, успокоиться.

Большая ошибка родителей если они считают, что в садике всему научат, дети родители, которых заранее готовились и воспитывали ребенка, намного легче адаптируются к детскому саду.

ЧЕМУ НАДО ОБУЧИТЬ РЕБЕНКА ДО ДЕТСКОГО САДА?

* *Уметь занимать себя дома одному,* когда матери уделяют ребенку крайне много времени, постоянно чем-то его занимают, у ребенка не развиваются навыки самостоятельной игры, организуйте свободную деятельность ребенка дома, пусть игрушки будут в доступе, которые нравятся ребенку, и он сам может в них играть.
* *Умению ждать,* подожди я доготовлю и будем кушать, умение ждать в очереди магазина, в игре с другими детьми, автобуса и другое.
* Жить по расписанию. Похожее расписание дома и в садике подъём, завтрак, обед и сон, влияет на адаптацию и уровень стресса у вашего малыша.
* *Похожее питание дома и в детском саду.* В саду часто дают каши, супы, запеканки и, если ребенок кушает только макароны и сосиски ему сложно будет перестроится.
* *Умению прощаться.* Мама не должна исчезать не попрощавшись, обязательно нужно попрощаться и сказать, когда вы вернетесь, только важно говорить не время, а описать, когда ты поешь, погуляешь, поиграешь, поспишь, поешь и я за тобой приду.
* *Уметь расставаться с мамой.* Малыш, который до детского сада имел опыт расставания и нахождения с другими взрослыми имеет этот опыт и ему легче будет это повторить в детском саду.
* *Умению находиться рядом в другими детьми, взаимодействовать с ними*. Чем чаще родители гуляют с другими детьми, ходят в гости, общаются с новыми людьми, тем легче ребенку привыкать к новым людям в детском саду.
* *Научить ребенка понимать запреты и правила.* Ребёнок должен знать слово нет.

АДАПТИРОВАННЫЙ РЕБЕНОК ЭТО ТОТ КОТОРЫЙ:

1. Усвоил правила ДОУ, владеет необходимыми навыками самообслуживания и коммуникации.
2. Чувствует психологически комфортно себя в саду [5].

ТРИ ТИПА АДАПТАЦИИ. У всех детей привыкание происходит по-разному, условно его можно разделить на три типа:

1. ***«Легкая адаптация»*** – при легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение двух недель, аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели, у ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям, речь может затормаживаться, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. Заболеваемость не более одного раза, без осложнений. Сдвиги нормализуются в течение 10-15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного.

2. **«*Адаптация средней тяжести»*** – во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Отношение к близким – эмоционально-возбужденное плачь, крик при расставании и встрече. Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речевая активность замедляется. Заболеваемость не более двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношении со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Вегетативные изменения в организме: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез) – в течение 2-х недель. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации. Сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса.

3. ***«Тяжелая адаптация»*** – ребенок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, бесконтрольный стул. Реакции ребенка, направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плачь, негодующий крик, агрессивно-разрушительные реакции, двигательный протест), либо активность отсутствует при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность). Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Может иметь место задержка речевого развития. Заболевания – более 3-х раз, длительностью более 10-ти дней. Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. Может замедляться рост и прибавка в весе. Нервная система длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся привычки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма» [5].

В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ У РЕБЕНКУ СВОЙСТВЕННО:

***Различные изменения в поведении*** (плаксивость, нервозность, апатия, агрессия и т.д.). Плохое поведение после садика, это выброс напряжения, неосознанно делает это дома т.к. в садике не может. Плохим поведениям ребенок проверяет, а меня по-прежнему любят? Проверяет, а дома можно так себя вести кусать, кричать, бить, кидать игрушки и др. При плаксивости и апатии ребенок нуждается в поддержке, приятных словах, телесном контакте, он должен чувствовать, что его так же любят и заботятся о нем.

***Снижение аппетита.*** Это нормальная реакция, такое может быть. Нужно успокоится, аппетит со временем вернётся. Можно посетить врача, чтобы убедиться в здоровье своего ребенка. Главное не заставлять есть, и не поднимать тему аппетита при ребенке. (манипуляция со стороны ребенка может быть). Изучите меню детского сада, постарайтесь готовить то же, что и в садике дома.

***Проблемы с горшком.*** Непривычная среда, стресс, чужие люди вызывают напряжение, от этого ребенок не может расслабиться и терпит, а терпение заканчивается и происходит авария. Чем мягче адаптация, тем быстрее уходят эти проблемы. Учите ребенка просить помощи воспитателя. Радостное перевозбуждение и интерес к игрушкам тоже может вызвать аварию, так как при этом снижается уровень самоконтроля.

***Ослабление иммунитета,*** в коллективе он встречается с множеством различных микробов и может начать болеть чаще, это нормальная реакция, главное, чтобы болезни не затягивались и не переходили в различные осложнения.

Все это может быть у всех детей, при легкой и нормальной адаптации эти симптомы не ярко выражены и не продолжительны, при тяжелой они ярко выражены, требуют много усилий со стороны родителя, длятся более 3 месяцев [3].

ПОКАЗАТЕЛЬ НОРМАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ:

1. Меньше плачет, ест, идет на контакт, интересуется игрушками.

2. Ребенок идет на контакт с воспитателем, может его попросить о помощи.

3. Периоды непродолжительного плача сменяются периодами, игр, интерес к игрушкам.

4. Ребенок, что-то съедает за обедом. Хотя бы компот с хлебом.

5. Ребенок не плачет все время пребывания в садике, общается с воспитателем.

6. Спокойно отпускает родителя, когда он его оставляет

ЧТО МЕШАЕТ АДАПТАЦИИ?

***Когда родители угрожают садиком!*** Говорят, садик — плохой, воспитатель злой, вот будешь вести себя плохо отведу в садик. Даже если родитель не говорит это в слух, но так думает ребенок считывает это состояние и не хочет идти в садик.

***Сомнения мамы.*** Мама должна знать, что садик точно вам нужен. Есть такие мамы, которые очень переживаю, не готовы отдать своего любимого ребенка другому взрослому, они не доверяют никому кроме себя, частые мысли, что никто не сможет позаботиться так как я, а вдруг его будут обижать, все эти мысли ведут к тому что у ребенка возрастает уровень тревожности он волнуется и это ему только вредит. В такой ситуации маме стоит упокоится и учится перестраиваться на позитивные мысли. Ведь уверенная мама, уверенный малыш. «Спокойствие только, спокойствие». Как говорил Карлсон. Бывает, что ребенок для матери это все она все посвятила себе забыла о своих интересах и увлечениях, и ей страшно отдавать ребенка в садик, она не понимает, а что я буду делать, когда его не будет рядом с мной. Подумайте заранее то чем будете заниматься, когда ребенок будет в детском саду.

***Нерегулярные посещения.*** Если родители сегодня ведут, завтра нет, то ребенку сложно понять, когда нужно идти в садик, когда нет, тогда могут быть капризы ведь он знает, что иногда можно не идти. Особенно если вы решили вести ребенка в садик, и он начал капризничать и плакать, и вы разрешили не идти, ребенок очень умный он поймет, что, если поплакать можно не идти в сад, и тогда он будет это делать всегда.

***Чрезмерная опека.***  Давать и делать все, что захочет ребенок, не умение сказать нет, своему ребенку.

СХЕМА ХОРОШЕЙ ПОСТЕПЕННОЙ АДАПТАЦИИ

1). ***Хорошая адаптация — это когда все идет плавно и в пользу ребенка.*** Перед тем как пойти в садик, начните рассказывать о нем, можно прогуливаться рядом с садиком и показывать, как там здорово.

2). Если есть возможность приходить с мамой на вечернюю прогулку (именно вечерняя т.к. видит, что детей забирают родители, (страх что родители оставят. дети тоже знают, что их заберут и спокойно реагируют на чужую маму). Оставить на 5-10 минут ребенка с воспитателем на участке (мама сходит в туалет и вернётся). После того как ребенок пойдет на контакт с воспитателем.

3). Начинайте адаптацию с одного часа постепенно увеличивая время, чувствуйте своего ребенка, когда он уже готов остаться на более длительный срок, спрашивайте мнение воспитателя, для него вы не первые и он хорошо знает, когда ребенку можно оставаться на более длительное время, знайте воспитатель ваш друг и помощник. Всегда ориентируйтесь на состояние ребенка, все дети разные один на первой неделе будет готов остаться на целый день, а кому-то и 3-4 месяца нужно для адаптации.

4). Когда уходите четко говорите, когда вернетесь, когда ты поешь, погуляешь, поспишь и т.д.

5). Несколько дней забирать после обеда. Если все в норме воспитатель говорит, что ребенок готов можно оставить на сон.

6). 1-2 раза сразу после сна забрать.

7). Можно оставлять до вечера.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЧТО БЫ СМЯГЧИТЬ АДАПТАЦИЮ:

* Придумать ритуал прощания, когда уходите.
* Проговаривайте то, что его будут забирать каждый день.
* Интересоваться как прошел день в садике, акцентировать внимание на интересных моментах.
* Хвалите ребенка, что он стал взрослым и ходит в детский сад.
* Так же дома дайте возможность ребенку если он этого хочет поиграть, отдохнуть заняться чем он хочет.
* Можно предложить, различные игры на снятие напряжения. Мять рвать бумагу, кричать, кидать, прыгать, бегать, лепка пластилином, тёплая ванна массаж объятья, умывание.
* Не нагружайте дополнительными занятиями и развлечениями в период адаптации.
* Иметь в садике кусочек дома, что-то напоминающее о доме. (игрушка, книжка, наклейки, наклеить одинаковые картинки дома и в садике.

РАЗЛИЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ:

1. Целовать, обнимать, сделать массажи, поиграть в щекотку или другие игры, которые любит ребенок.
2. Мять рвать бумагу, кричать, кидать, прыгать, бегать, лепка пластилином, дуть пузыри, тёплая ванна, умывание.
3. Лепка пластилином.
4. Тёплая ванна массаж объятья, умывание.
5. Иметь в садике кусочек дома, что-то напоминающее о доме. (игрушка, книжка, наклейки, наклеить одинаковые картинки дома и в садике.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анна Быкова «Мой ребёнок с удовольствием ходит в детский сад». «Издательство АСТ», 2016.

2. Адаптация ребёнка к детскому саду. Советы педагогам и родителям. Сборник. 2016 г.

3. Адаптация детей в детском саду. АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ. Родакер Н.М. Структурное подразделение № 2. Средней общеобразовательной школы № 1945, г. Москва

4. Направление и методы работы специалистов дошкольного образовательного учреждения в адаптационный период. Панасюк Г.А., Иванова В.А. Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Амосова в г. Нерюнгри 2016

5. Белкина, В.Н. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ / В.Н. Белкина, Л.В. Белкин. – Воронеж: Учитель, 2006.

1. <https://www.moirebenok.ua/age3-6/luchshij-vozrast-dlya-detskogo-sada-mnenie-psihologa/>
2. <https://vk.com/wall-5608057_367269>

***Материалы подготовила педагог-психолог консультационного центра: Зырянова А.В.***